



# Deva Miró Ledesma

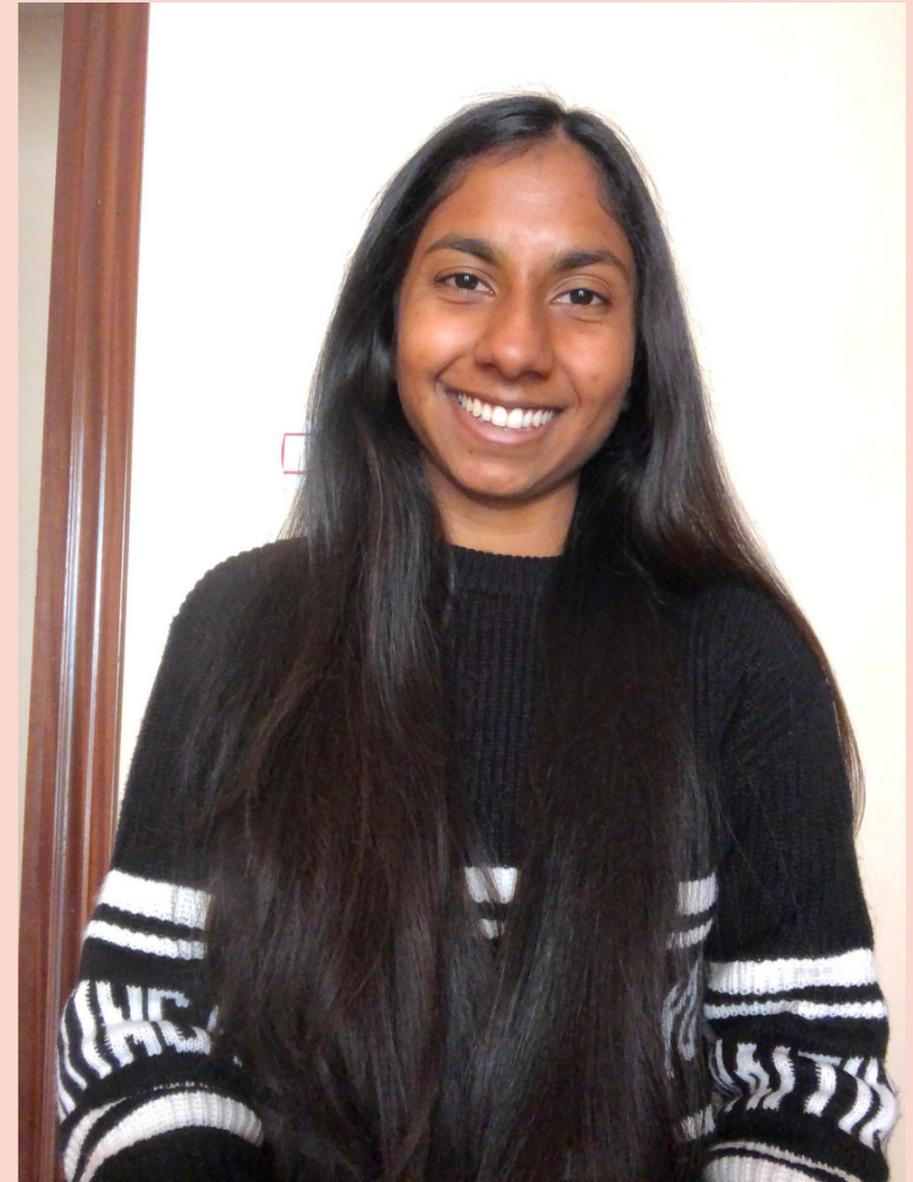
*"Eres una chica, tienes que saber defenderte  
en un mundo de hombres"*

Nacida en la India el 12 de agosto de 1997.

Tiene un hermano menor, Tolo.

Estudió la ESO y el Bachillerato en el IES Damià Huguet.

Ahora cursa el grado de Geología.



**¿A qué edad empezó tu afición por el mundo de las artes marciales?**

*Empecé a practicar taekwondo porque mi padre medio me obligó. Me decía “eres una chica, tienes que saber defenderte en un mundo de hombres” y con cuatro años me apuntó, y desde entonces.*

**¿Quién o quiénes han sido tus referentes o por qué motivo quisiste practicar este deporte?**

*En mis inicios no tenía, podría decirse que no era consciente de lo que estaba haciendo. Al principio practicaba este deporte sobre todo por mis padres, se preocupaban mucho por mí y me decían, lo que te he comentado antes “te tienes que saber defender, eres mujer, además eres de color” -que eso es un plus-. Los referentes los he tenido de más mayor, el principal, mi maestro, quien me estaba entrenando en esos momentos: era campeón del mundo, de Europa... Había conseguido un montón de títulos y yo quería ser como él.*

**¿Y por qué el taekwondo y no otra disciplina? ¿Cuántos años llevas practicando este deporte?. Cuéntanos.**

*Mi padre practicaba taekwondo cuando era joven y mi madre también, a ellos les gustó y dijeron “pues que se apunte nuestra hija también”.*

*Tengo 23 años, es decir, llevo 19 años en el mundo del taekwondo.*

**¿Qué recuerdo tienes de tus primeras clases o entrenamientos? ¿Alguna anécdota que contar?**

*Anécdota como tal creo que no tengo ninguna. Recuerdo que cada entrenamiento era diferente, siempre aprendías algo nuevo, ya fuera una técnica nueva o un valor. Precisamente esto es lo bueno de hacer artes marciales: la disciplina, el espíritu de sacrificio...*

*Y como anécdota divertida tengo una. Cuando yo era muy pequeña tenía mucha flexibilidad, lo cual es un plus en las artes marciales y me acuerdo que nuestro maestro nos dijo “ bueno, id estirando vosotros mientras yo hablo con una persona “. Y ahí estábamos estirando, al resto de mis compañeros les costaba a mí no, era la más flexible del grupo. Me empecé a aburrir, me aburrí tanto que me quedé tumbada en el suelo, como medio dormida y cuando entró mi maestro dijo “ DEVA, QUÉ HACES (medio gritando)” y yo ¡Ahhh! Como ya puedes suponer me hizo correr, sí, acabé dando un par de vueltas al tatami.*

**Pensando en esos años, ¿había muchas chicas entrenando contigo?**

*Había bastantes, la verdad, éramos más o menos 50% mujeres y 50% hombres. Y hoy por hoy cada día hay más mujeres practicando taekwondo.*

**¿Dirías que ha aumentado el número de mujeres que practican el taekwondo? ¿Qué cambios de los vividos destacarías?**

*Sí, sí la verdad es que sí, no sé porqué pero sí.*

*Si tuviera que destacar algo te diría que antes los logros masculinos de ese deporte, el taekwondo, tenían mucha repercusión, se hacían eco de ellos los medios de comunicación, sin embargo, no sucedía así con las mujeres. Y ahora, por suerte, ya no es así; los logros femeninos también son reconocidos. Es más, creo que hay más mujeres que han llegado a nivel olímpico en taekwondo que hombres.*

**Por cierto, ¿en el taekwondo compiten hombres con mujeres o se separan los géneros?**

*En taekwondo siempre han hecho separación de hombres y mujeres.*

*Hay que explicar que el taekwondo son dos disciplinas, el combate que es lo olímpico, uno contra uno en un tatami y todo eso (yo hago la parte de técnica que es como lo individual). Tanto en uno como en otro hombres y mujeres compiten por separado; también por edades, peso... .*

## Háblanos de la importancia de la disciplina en este deporte. ¿Dirías que es muy sacrificado?

*Es muy sacrificado si te quieres dedicar a nivel de competición. No hay que olvidar que la mayoría de personas que practican este arte marcial a nivel de competición tienen sus mejores años, físicamente hablando, entre los 14 y los 18 años. Y este es, precisamente, el rango de edad donde académicamente te tienes que preparar más: graduarte, sacarte el bachillerato, las PBAU...*

*En conclusión, tienes que dedicarle, o intentarlo, el mismo tiempo a ambas cosas: estudios y taekwondo. No puedes dejar una cosa para dedicarte a otra... o sí, pero personalmente no lo recomiendo. Tienes que ser bastante cuadrulado, tener muchísima disciplina y muchísimo espíritu de sacrificio.*

## ¿Qué cinturón tienes? ¿Es el grado máximo?

*Tengo el cinturón negro segundo dan. No sé si sabes cómo van los danes.*

*El cinturón negro es el color máximo, por decirlo así, que puedes lograr. Después tienes primer dan, segundo dan, tercer dan,... Creo que no hay máximo de danes pero la persona que tiene más diría que posee el octavo.*

*Y depende del cinturón que tengas tanto si eres amarillo o blanco, que son los inferiores, como si tienes marrón o negro, que son los superiores, te colocan en una categoría o en otra. Por ejemplo, yo no puedo competir con un cinturón blanco porque no sería justo.*

*Va por niveles...*



\* **¿Recuerdas tu primera participación en un campeonato? ¿Cuál fue? En esos momentos, ¿pensaste que sería el primero de una larga lista?**

*No me acuerdo muy bien de mi primer campeonato. Sí me acuerdo del primer campeonato importante, a nivel nacional, que gané. No me lo creía y a día de hoy todavía no me lo creo; fue bastante importante para mí porque marcó eso, un antes y un después en mi carrera. En aquel momento me sentía bastante estancada porque veía a mis otras compañeras de campeonato que iban ganando medallas un día, otro día... y yo no. Y sin embargo, entonces dije "ostras, a lo mejor sí que valgo para esto, ¿no?"*

**¿Cuándo y dónde conseguiste tu primera medalla? ¿Qué sentiste? ¿Alguna anécdota que contar?**

*Sí, de hecho fue el primer campeonato de España que gané y fue con el maestro del que te conté la anécdota que me riñó cuando era pequeña.*

\* *De mi club, que éramos unas veinte personas, solo fuimos mi maestro y yo, que también competía. Recuerdo que debía trabajar en solitario porque él también debía preparar su campeonato. Era en el año 2012, hace 9 años yo tenía... 14 o 15 años. Podría decirse que el triunfo fue como un golpe. Me explico, cuando terminó el campeonato y me di cuenta que había ganado, no me lo creía, de hecho, mi maestro vino y me dijo "han dicho tu nombre por el altavoz". Y yo respondí: "creo que sí, han dicho mi nombre". Ni él ni yo podíamos creer que hubiera ganado. Fue un campeonato bastante reñido porque en mi categoría había chicas que lo hacían muy, pero que muy bien y yo nunca había pensado que podía hacerlo mejor que ellas. Pero... sí*

**Tus logros son múltiples, cuál de ellos mencionarías en estos supuestos:**

**¿El más deseado?** *El que más ilusión me ha hecho es ese que te he contado. Mi primer campeonato de España. Suena triste pero es así.*

**¿El que más te costó?** *El campeonato de Europa en el año 2013.*

**¿El más importante de tu palmarés?** *El campeonato del mundo, que fue en el 2014.*

**¿El campeonato o medalla pendiente?** *Ahora mismo no tengo ningún objetivo, la verdad. De hecho creo, sinceramente, que si volviese a competir a día de hoy no ganaría nada. Esto es lo malo de practicar un deporte que cuando lo dejas bastante tiempo y no compites, pierdes el ritmo; cuesta recuperar el nivel.*

*Ahora mismo me conformaría con participar en un campeonato a nivel territorial.*

**¿Cuál es tu mejor golpe o patada?**

*Siempre me han dicho que mi punto fuerte es mi tren superior, más la técnica de brazos, que las patadas. Con mi baja estatura nunca he tenido una patada que digas “ ¡uauu! es impresionante esta chica, qué pierna tan larga tiene, la sube muy arriba...”, no. Sin embargo, lo compenso con mi potencia de brazos y, dicen que con mi presencia también.*

**¿Cuál es tu próximo objetivo a nivel deportivo?**

*Pues no lo sé... Ahora que no estoy compitiendo diría que mi objetivo es no perder la ilusión. A día de hoy practico taekwondo a modo de hobby. De hecho entreno sola, no me entrena ningún maestro. Eso sí, si en algún momento se me presenta otra oportunidad de competir pues bienvenida sea.*

¿No es complicado entrenar sola? Entiendo que para poder corregir los errores se necesita alguien que se dedique a eso, que los sepa identificar y ayudarte a corregirlos.

*Yo, por suerte, tengo a esa persona que siempre me dice " cuando entrenes mándame vídeos y yo te voy diciendo: esto está bien, esto está mal, mejora esto, sube más la pierna... "Así que siempre que estoy entrenando y veo que algo no me cuadra digo " ¿Esto era así?". Le escribo o le mando un vídeo -ahora con whatsapp todo va perfecto - y... me responde.*

**Este deporte te ha posibilitado viajar a muchos lugares del mundo. ¿Has tenido facilidades para combinar tu vida académica con la deportiva?**

*Mira te voy a contar una anécdota y así ya te respondo a esta pregunta.*

*En mi primer campeonato del mundo, que fue justo después del campeonato de Europa en el año 2013, fui a Bali (Indonesia) y me acuerdo que a la vuelta tenía un examen de química, aquí en el instituto. A mí, se me daba muy bien la química, siempre sacaba nueves o dieces. Y yo decía, bueno pues me voy a llevar los libros al campeonato y durante los ratos libres que tenga ya iré repasando; me presentaré el examen porque no lo quiero dejar. Y lo cierto es que no toque los libros durante todo el campeonato, las cosas como son. Volví y suspendí ese examen, era el primer examen que suspendía en toda mi vida.*

*¿No se si sabes quién es Miquela, la profesora de Física i Química?*

*Pues yo tenía esta profesora. Y cuando me dio la nota me dijo " Deva qué te ha pasado " y yo le dije que tenía un campeonato y ella me dijo "no te preocupes, en el siguiente lo recuperarás". Y efectivamente, así fue. Aún me acuerdo porque fue bastante duro, suspendí un examen por ir a un campeonato ". Es en momentos como este cuando una se plantea dejarlo, sobre todo porque me gusta el taekwondo pero yo no quiero dedicarme toda mi vida a ello. Yo tenía claro que lo importante eran los estudios, acabar bachillerato..., Es complicado compaginarlo todo pero se puede.*

**\* Me resulta extraño que aún sabiendo la cantidad de logros conseguidos no te plantearas seguir en el mundo de la competición.**

*No, no me lo planteaba. Hacerse un hueco a nivel deportivo y vivir de ello es muy difícil. Es un estilo de vida completamente diferente, vives solo y únicamente para el deporte y yo no estaba preparada mentalmente para eso; tan solo tenía 15 años. Y en casa además me decían todo el rato “Deva, estudia, sacate tu carrera y ya si eso, cuando seas mayor, si quieres montar un gimnasio, lo montas pero ten tus estudios.”*

**¿Qué puertas u opciones te ha abierto ser deportista de élite?**

*Pues gracias a eso conseguí una carta del Ministerio de Deportes en la que se me reconoce la condición de deportista de alto rendimiento. Y gracias a esa carta pude entrar en el grado que quería, el de Ingeniería, ya que todas las universidades de España tienen un porcentaje de plazas reservadas para deportistas de alto rendimiento.*

*Ahora, estoy cursando Geología.*

**¿Y qué obstáculos o dificultades te ha supuesto el ser mujer en el mundo del taekwondo?**

*La verdad es que por suerte nunca he tenido obstáculos. Suena muy bonito dicho en voz alta pero la verdad es que he tenido muchísima suerte porque ni por ser mujer, ni por ser de color, ni por ningún otro motivo me han discriminado nunca.*

**¿Has vivido tú misma alguna situación de discriminación o situación violenta por ser mujer practicando esta disciplina deportiva?**

*No, ninguna. Sin embargo, no siempre es así, de hecho conozco gente que, no en el taekwondo pero sí en otros deportes lo han pasado mal, han vivido situaciones desagradables ...*

**Con tu experiencia, ¿qué recomendarías a las niñas y jóvenes que quisieran realizar esa misma actividad?**

*Les diría que si quieren algo, sea lo que sea, luchan por ello, que no se comparen ni con otras mujeres ni con otros hombres. Yo siempre he sido del pensamiento que cuando tú haces algo es porque a ti te gusta, así que en cada entreno, cada competición a la que vayas ... con quien verdaderamente compites es contigo mismo, no con otras personas. Así que seas quién seas si te gusta no te dejes influir por lo que los otros piensen de ti. Piensa única y exclusivamente en lo que te hace feliz y en lo que te llena.*

---

**Y ya para terminar**

**¿Quién ha sido la mujer más importante de tu vida y por qué?**

*Suena muy típico pero es mi madre. Desde pequeña me ha inculcado valores y he crecido viéndola a ella, como mujer.*